

**Тематический план практических занятий по дисциплине
«Физическая культура» для обучающихся по специальности
33.02.01. «Фармация» в 2023-2024 учебном году
(2021 год поступления)**

№	Содержание практических занятий	Кол-во часов
3 курс 5 семестр		
1	Тема: Основные двигательные оздоровительные системы. Понятие «двигательный режим». Аэробная двигательная система К.Купера.	2
2	Тема: Основные двигательные оздоровительные системы. Понятие «двигательный режим». Суставная гимнастика Н. Амосова. Виброгимнастика А. Микулина. Суставная гимнастика. Виброгимнастика.	2
3	Тема: Основные двигательные оздоровительные системы. Понятие «двигательный режим». Боди-флекс-дыхание красоты. Парадоксальная гимнастика А. Стрельниковой. Показания и противопоказания к выполнению двигательного режима.	2
4	Тема: Основные приёмы саморегуляции психоэмоционального состояния. Основные составляющие психоэмоционального состояния. Дыхательная гимнастика Хатха-йога. Методика освоения дыхательной гимнастики Хатха-йога. Релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика.	2
5	Тема: Основные приёмы саморегуляции психоэмоционального состояния. Медитация. Су-Джок терапия. Функциональная музыка. Музыкотерапия	2
6	Тема: Техника простых маршевых шагов в аэробике. История возникновения и развития оздоровительной аэробики. Маршевые шаги: марш (М), бейсик (В), вистеп (V), мамбо (Мв), пивот (Pt), степ-кросс (Sc), бокс-степ (Bs), пони (Po).	2
7	Тема: Техника простых маршевых шагов в аэробике. История возникновения и развития оздоровительной аэробики. Маршевые шаги: марш (М), бейсик (В), вистеп (V), мамбо (Мв), пивот (Pt), степ-кросс (Sc), бокс-степ (Bs), пони (Po).	2
8	Тема: Техника альтернативных маршевых шагов в аэробике. Понятие об интенсивности, объёма и величины нагрузки при выполнении аэробных упражнений. Альтернативные шаги: любой маршевый шаг + лифт (Lf) или ча-ча-ча (Ca-Ca-Ca). Линейные связки (A+B) с последующим переходом на левую ногу.	2
9	Тема: Техника альтернативных маршевых шагов в аэробике. Понятие об интенсивности, объёма и величины нагрузки при выполнении аэробных упражнений. Альтернативные шаги: любой маршевый шаг + лифт (Lf) или ча-ча-ча (Ca-Ca-Ca). Линейные связки (A+B) с последующим переходом на левую ногу.	2
10	Тема: Связки в аэробике линейным методом. Понятие ритма и темпа. Счёт по восьмёркам и квадратам. Линейные связки (A+B) с последующим переходом на левую ногу. Партерная часть аэробики. Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, верхнего плечевого пояса.	2
11	Тема: Связки в аэробике линейным методом. Понятие ритма и темпа. Счёт по восьмёркам и квадратам. Линейные связки (A+B) с последующим переходом на левую ногу. Партерная часть аэробики. Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, верхнего плечевого пояса.	2
12	Тема: Основная стойка дартсмена и технике хвата дротика. Техника броска в дартс. Техника дыхания при броске. Оборудование и мишени для дартс. Установка мишени. Очередность бросков. Ведение счета игры. Три основные разновидности дротиков: торпеда, баррель, капля. Вес дротиков. Правила поведения на занятиях. Порядок обращения с дротиками на линии броска и вне ее. Общеразвивающие специальные упражнения для разминки мышц рук и кистей. Виды позиций для броска. Хваты дротика: основной, фиксированный по всей длине, хват двумя пальцами. Работа руки при броске. Дыхательные упражнения. Хваты дротика: основной, фиксированный по всей длине, хват двумя пальцами. Работа руки при броске. Специальные упражнения для разминки: «Пила», «Пропеллер», «Крылышки».	2

№	Содержание практических занятий	Кол-во часов
13	Тема: Основная стойка дартсмена и технике хвата дротика. Техника броска в дартс. Техника дыхания при броске. Оборудование и мишени для дартс. Установка мишени. Очередность бросков. Ведение счета игры. Три основные разновидности дротиков: торпеда, баррель, капля. Вес дротиков. Правила поведения на занятиях. Порядок обращения с дротиками на линии броска и вне ее. Общеразвивающие специальные упражнения для разминки мышц рук и кистей. Виды позиций для броска. Хваты дротика: основной, фиксированный по всей длине, хват двумя пальцами. Работа руки при броске. Дыхательные упражнения. Хваты дротика: основной, фиксированный по всей длине, хват двумя пальцами. Работа руки при броске. Специальные упражнения для разминки: «Пила», «Пропелер», «Крылышки».	2
14	Тема: Игры «Набор очков», «Большой раунд». Виды соревнований. Характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Понятие о лэгах и сетях. Правила соревнований. Общеразвивающие специальные упражнения для разминки мышц рук и кистей. Дыхательные упражнения. Учебные игры: «Набор очков», «Большой раунд», «Быстрый раунд», «Крикет», «101», «301», «501», «Раунд по удвоениям». Специальные упражнения для разминки: «Пила», «Пропелер», «Крылышки».	2
15	Тема: Игры «Быстрый раунд», «Крикет», «101», «301», «501», «Раунд по удвоениям». Определение победителя. Правила соревнований. Общеразвивающие специальные упражнения для разминки мышц рук и кистей. Дыхательные упражнения. Учебные игры: «Набор очков», «Большой раунд», «Быстрый раунд», «Крикет», «101», «301», «501», «Раунд по удвоениям». Специальные упражнения для разминки: «Пила», «Пропелер», «Крылышки».	2
16	Тема: Оценка физической подготовленности. Часть. 1 Бег на 100 м с высокого старта (с); бег 2-3 км (с); общая гибкость позвоночника –наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	2
17	Тема: Оценка физической подготовленности. Часть 2. Тесты физической и функциональной подготовленности. Прыжок в длину с места (см); челночный бег 5 x 20 м (с); подтягивание на перекладине у юношей (количество раз); подъём туловища из положения лежа на спине до прямого угла, ноги согнуты в коленных суставах у девушек (количество раз за 1 минуту); 10 хлопков прямыми руками над головой (с).	2
Итого:		34 ч
3 курс 6 семестр		
1	Тема: Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров; общая физическая подготовка. Методика использования основных элементов гимнастики для составления комплексов профессионально-прикладной физической подготовки. Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, скамейками. Упражнения в парах. Построение и перестроения на месте и в движении. Перестроение в колоннах, в шеренгах. Общая физическая подготовка.	2
2	Тема: Техника простых приставных шагов в аэробике. Часть 1. Разновидности видов аэробики. Стили танцевальной аэробики. Степ-аэробика. Контроль физического состояния при занятиях аэробикой. Приставные шаги: степ-тач (St), кик (Ki), ни-ап (Kn), опен-степ (Os). Партерная часть аэробики. Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, верхнего плечевого пояса. Силовая аэробика.	2
3	Тема: Техника приставных альтернативных шагов в аэробике. Стили танцевальной аэробики. Степ-аэробика. Контроль физического состояния при занятиях аэробикой. Альтернативные шаги: грэйп-вайн (Gv), дабл степ-тач (2St), шассе мамбо бэк (Cmbb), шассе мамбо фронт (Cmbf). Партерная часть аэробики. Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, верхнего плечевого пояса. Силовая аэробика.	2
4	Тема: Связки в аэробике методом пирамиды. Степ-аэробика. Контроль физического состояния при занятиях аэробикой. Связки методом пирамиды: 4А---4В , с последующим переходом на левую ногу 2А-2В.. Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, верхнего плечевого пояса. Силовая аэробика.	2
5	Тема: Техническая подготовка дартсмена. Характеристика дартс как вида спорта. Появление дартс-клубов в России. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Мишени для дартс отечественных и зарубежных образцов. Подбор наиболее рациональной позы для броска. Тренировка без дротика.	2

№	Содержание практических занятий	Кол-во часов
6	Тема: Тактическая подготовка. Дротики отечественных и зарубежных образцов. Вес и форма дротиков. Индивидуальный набор дротиков для спортсмена. Правила обращения с дротиками в помещении для занятий дартс. Особенности работы пальцев при различных хватках при опускании дротика. Работа плечевого и лучезапястного суставов при броске.	2
7	Тема: Оценка физической подготовленности. Тесты физической и функциональной подготовленности. Прыжок в длину с места (см); челночный бег 5 x 20 м (с); подтягивание на перекладине у юношей (количество раз); подъём туловища из положения лежа на спине до прямого угла, ноги согнуты в коленных суставах у девушек (количество раз за 1 минуту); 10 хлопков прямыми руками над головой (с). Бег на 100 м с высокого старта (с); бег 2-3 км (с); общая гибкость позвоночника –наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см).	2
Итого:		14 ч
Всего:		48 ч

Обсуждено на заседании кафедры физической культуры и здоровья, протокол

№ 18 от 01.06.2023 г

Заведующий кафедрой
физической культуры и здоровья,
профессор



В.Б. Мандриков